



スペイン

黄身だけプリン

プリンの甘さとカラメルソースのほろ苦さのハーモニーがうれしい。濃いめに入れたコーヒーと一緒にどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  スチーム オープン	レンジ500W 2分40秒～3分 (下ごしらえ)  予熱 約15分 190℃ 20～25分	黒皿 <b>中</b> 段   テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(7.5×18×5cmのパウンド型1台分)  
A(カラメルソース)〔グラニュー糖…大さじ2/水…大さじ1/ぬるま湯…小さじ1〕  
●卵黄…8個分 ●シナモン…少々  
B〔グラニュー糖…100g/水…100mL〕



トルコ

キョフテ

(トルコ風肉団子)

スパイスと羊肉の香りが食欲をそそります。お好みでクミンやこしょうをたっぷり加えてもOKです。



使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  オープン (1段・予熱有)	予熱 約15分 200℃ 21～27分	黒皿 <b>中</b> 段   給水タンク 空

memo  
羊肉には、L-カルニチンが含まれています。ひき肉がなければ、肉を細切りにし、たたいってから使ってください。

モロッコ

クスクス

もともとは羊肉や鶏肉でつくりますが、牛肉でもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 3～4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5～10分	  テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2人分)  
●玉ねぎ(薄切り)…100g(1/2個) ●にんじん…70g(1/2本) ●セロリ(葉と筋をとったもの)…45g(1/2本) ●ズッキーニ…100g(1/2本) ●ピーマン…40g(1個) ●赤パプリカ…80g(1/2個) ●バター…大さじ1 ●クミンシード…小さじ1/4 ●塩、こしょう…各適宜 ●牛肉シチュー用(またはラム、鶏)…170g(小さめ一口大に切る) ●トマト水煮缶…200g(1缶) A〔クミンパウダー…小さじ1/2強/コリアンダーパウダー…小さじ1/2強/パプリカパウダー…小さじ1/2強/カイエンスパッパー…少々/塩、こしょう…各適宜〕●水…カップ2 ●熱湯…175cc ●塩…少々 ●バター…少々 ●クスクススモール…150g



作りかた  
1.給水タンクに、満水ラインまで水を入れる。  
2.型の内側にバター(分量外)を薄く塗る。  
3.小さな耐熱容器にAのグラニュー糖と水を入れて混ぜ、ラップせずに **レンジ** **500W** **2分40秒～3分** 加熱し、砂糖が焦げたらぬるま湯を混ぜ(熱いので注意)、2の型に入れる。  
4.ボウルに卵黄とシナモンを入れて、泡立て器で混ぜておく。  
5.小鍋にBを入れて混ぜ、火にかけて沸騰させ、冷めないうちに4に少しずつ入れながら泡立てないように手早く混ぜ、こし器でこす。  
6.3の型に5を流し入れる。  
7.**スチームオープン** **予熱** **1段** **190℃** **20～25分** セットし、スタートする。  
8.予熱終了音が鳴ったら、6を中段に入れて焼き、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。お好みでゆるく泡立てた生クリーム(分量外)を添えても。



材料(4人分)  
A〔羊ひき肉(または牛ひき肉)…400g/パン粉(水大さじ1を混ぜたもの)…カップ1/2強/玉ねぎ(すりおろし)…小1個分/にんにく(すりおろし)…1片分/クミンパウダー、塩…各小さじ1/3～1/2/こしょう、レッドペッパー、ドライタイム…各少々/卵…1/2個) ●バター…適宜 ●じゃがいも(皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす)…中3個  
B〔トマトペースト…大さじ2 1/2/水…カップ1 1/2/塩、こしょう…各少々〕 ●トマト(くし切り)…2個 ●ししとう…10本

作りかた  
1.Aをボウルの中でよくこね、手に油(分量外)を少量つけ、4～5cm長さの細長い肉団子の形にする。  
2.黒皿にバターをたっぷり塗り、水気をふいたじゃがいもと1の肉団子を並べ、よく混ぜたBを上からかける。  
3.**オープン** **予熱** **1段** **200℃** **10～15分** セットし、スタートする。予熱終了音が鳴ったら、2を中段に入れて焼く。  
4.一度取り出して肉の上下を返し、トマトをのせてさらに **約5分** 焼いたら、ししとうをのせてさらに **6～7分** ほど焼く。

作りかた  
1.玉ねぎ以外の野菜は一口大に切る。  
2.鍋を熱しバターを溶かし、クミンシードを加え、さらに、塩、こしょうした牛肉を中火で炒め、玉ねぎを加えて炒め、1の野菜と手でつぶしたトマト水煮缶、A、水を加える。  
3.2を耐熱容器に移して耐熱のふたをし、 **レンジ** **800W** **3～4分**、**レンジ** **500W** **約10分**、混ぜて更に **レンジ** **500W** **約10分**、更に **レンジ** **500W** **5～10分** で加熱する。途中1～2度混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。  
4.別の耐熱容器に沸騰した湯を入れ、塩とバターを混ぜて、クスクススモールを加えよく混ぜ、ラップして **レンジ** **800W** **約3分** 加熱し、そのまま5分蒸らし、ほぐすように混ぜる。器に入れて3をかける。



クスクススモール。セモリナ粉でできた細かいパスタ。なければご飯で代用して。

ベトナム

ベトナム生春巻

テーブルに具を並べて、みんなで巻いてみては。みんなで作れば、食卓がもっと楽しく、ずっとおいしくなります。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 6～7分	  テーブルプレート 給水タンク 空



材料(10本分)  
(具)〔むきえび…40g(10尾)/塩、酒…各少々/鶏ささみ(筋を取る)…150g(大3本)/きゅうり…1本/はるさめ…30g〕  
●サニーレタス、ミント、香菜、バジル、にら…各適宜 ●ライスペーパー…10枚(たれ)〔ナンプラー、レモン汁…各大さじ2/砂糖…小さじ2/にんにく(みじん切り)…1片分/とうがらし(刻む)…1本分〕

作りかた  
1.えびは、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** **800W** **20～30秒**、中まで加熱し、粗熱が取れたら横半分に切る。  
2.鶏肉は、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** **800W** **1分30秒～40秒** 加熱し、粗熱が取れたら手でさく。きゅうりは細切りにしておく。  
3.はるさめは、耐熱容器に水カップ1 1/2(分量外)と入れ、**レンジ** **800W** **4～5分** 加熱して戻し、ざるにあげ、食べやすい長さに切っておく。  
4.大きめのボウルに水をはり、ライスペーパーを一枚ずつ5～10秒浸し、乾いたきれいなふきんではさんで戻し、ライスペーパーの手前のほうにサニーレタスをちぎってのせ、その上にほかの具をのせて手前からしっかりと巻き、途中両端を内側に折り、さらに巻く。(香菜、ミント、バジルはお好みで)  
5.たれの材料を混ぜ、生春巻に添える。

memo  
鶏ささみは、低脂肪、高タンパク質でバランスのいい食材です。





## インド

### タンドリチキン

エスニックな風味が食欲をそそります。おいしさのひけつは、ヨーグルトとスパイスにじっくり漬けこむこと。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 オープン (1段・予熱有)	予熱 約15分 200℃ 20～25分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo  
しょうがやにんにくは食欲を増進させます。

材料(4人分)  
●鶏もも肉…500g(2枚ほど)  
A[しょうが、にんにく…1片/玉ねぎ…1/6個/プレーンヨーグルト…カップ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>/レモン汁…大さじ1/ターメリック、カレー粉…大さじ1/塩…小さじ1/3/こしょう…少々/カイエンヌペッパー…小さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>]

作りかた  
1.鶏肉の皮はフォークなどで穴をあけておく。しょうが、にんにく、玉ねぎはすりおろす。  
2.Aを厚手のビニール袋に入れてよく混ぜ、鶏肉を入れてもみ、冷蔵庫で一晩漬ける。  
3.2の鶏肉を冷蔵庫から出して室温に戻し、オープンシートを敷いた黒皿に皮側を上にして並べる。  
4.オープン|予熱|1段|200℃|20～25分|セットし、スタートする。  
5.予熱終了音が鳴ったら、3を中段に入れ肉に火が通るまで焼く。器に盛り、お好みでサラダ菜(分量外)やレモン(分量外)を添えても。

## 韓国

### ナムル

手軽にたっぷりと野菜を食べたいときにどうぞ。  
だれにでも簡単にできるから、  
もう一品はしいときにもおすすめです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	800W 約3分40秒	テーブルプレート 給水タンク 空

memo  
にんじんには体内でビタミンAになるベータカロチンが多く、油といっしょに食べると吸収もよくなります。もやしには、たっぷりの食物繊維が含まれています。

材料(4人分)  
●にんじん…150g(中1本) ●もやし…250g(1袋) ●ピーマン…150g(約5個) ●ごま油、すりごま…各大さじ1 ●塩、にんにく(すりおろし)…各少々

作りかた  
1.にんじんは4～5cm長さのせん切りにし、もやしは根を取り、ピーマンは縦にせん切りにする。  
2.にんじん、ピーマンは、それぞれ耐熱皿にのせ、ラップし|レンジ|800W|約2分10秒|ずつ加熱し、もやしもラップし、|レンジ|800W|約1分30秒|加熱し、粗熱を取り水気を絞る。  
3.2にそれぞれ、ごま油とすりごま大さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>ずつと、塩とにんにく少々を混ぜる。



## 中国

### 金目鯛の豆鼓蒸し

食欲をそそる、ねぎ、しょうが、  
ごま油の香りで、さあ召し上がれ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	500W 約2分 (一切れ分)	テーブルプレート 給水タンク 空

memo  
白身魚の金目鯛は、高タンパク質で、ビタミンB<sub>1</sub>などが豊富です。

材料(4人分)  
●金目鯛切り身(たい、すずきなどでも可)…4切れ(各80g) ●塩…少々  
●紹興酒(または日本酒)…大さじ2 ●豆鼓(粗く刻む)…大さじ2  
●しょうが(せん切り)…適宜 ●ごま油…適宜 ●白髪ねぎ…適宜  
●しょうゆ…少々 ●香葉…適宜

作りかた  
1.魚の皮目に数本切れ目を入れ、表面に塩を振り、15分ほどおき水気をふき、1切れずつ耐熱皿に並べ、それぞれに<sup>1</sup>/<sub>4</sub>の量の紹興酒をかけ、豆鼓、しょうがのをせ、ごま油をかけ、ラップをかけて1皿(1切れ)につき、|レンジ|500W|約2分|、魚に火が通るまで加熱する。  
2.1を器に盛り、白髪ねぎとしょうゆをかけ、香葉のをせる。  
3.同様に残りの魚3切れも調理する。



豆鼓は、蒸した大豆を発酵させた中国の調味料です。

## タイ

### かぼちゃのココナッツミルク煮

かぼちゃの優しい甘さが、どこかほっとするデザート。  
レンジだけでほんとに簡単。ぜひチャレンジしてみて。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	800W 7分10秒 ～8分40秒	テーブルプレート 給水タンク 空

memo  
かぼちゃには活性酸素とたたかうベータカロチンや、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。

材料(4人分)  
●かぼちゃ…200g ●ココナッツミルク(缶詰)…カップ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●水…カップ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>  
●砂糖…大さじ3～3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●塩…少々

作りかた  
1.かぼちゃは種、わたを取り、皮をところどころむき、1.5cmの角切りにする。  
2.ココナッツミルクと水を大きめの耐熱容器に入れ、ラップをせずに|レンジ|800W|約1分40秒|加熱し、砂糖、塩を加えて混ぜ、1のかぼちゃを加え、さらにラップなしで|レンジ|800W|5分30秒～7分|(かぼちゃに竹串がすっと入るくらいまで)加熱する。  
温かくても、冷たく冷やしてもおいしい。





## ブルーベリーマフィン

甘酸っぱいブルーベリーの香りと、バター風の味のコンビネーションが絶妙です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 オープン (1段・予熱有)	レンジ100W 約4分 (下ごしらえ) 予熱 約10分 180℃ 約25分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo

ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれています。生のものがなければ、冷凍のブルーベリーを使ってください。

## ロコモコ

ボリュームあるハンバーグに、とろ〜り半熟の目玉焼きがアクセント。難しいハンバーグの焼け具合も、オート調理で簡単にできるのがうれしいですね。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 決定 13ハンバーグ	レンジ500W 40秒〜1分 (下ごしらえ) ナノスチーム グリル	グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水

memo

豚肉や牛肉には、ビタミンB2が多く含まれています。



材料  
(直径5cmのマフィン型8個分)  
●バター (食塩不使用) …80g  
●砂糖…85g ●卵 (室温に戻す) …2個 ●牛乳 (室温に戻す) …60mL  
A〔小麦粉 (薄力粉) …200g/ベーキングパウダー…小さじ2/塩…1つまみ〕●ブルーベリー (生) …80g

作りかた  
1.バターは約2cm角に切り耐熱皿にのせ、ラップをせずに[レンジ100W]約4分 加熱して柔らかくする。  
2.ボウルに1を入れ泡立て器でよく混ぜ、砂糖を2回に分けて加えさらにすり混ぜ、溶いた卵 (冷たいと分離する) を少しずつ加え、よく混ぜる。  
3.2に少しずつ牛乳を加え混ぜ、よく混ぜたAをふるい入れて、木べらでさっくりと混ぜ、ブルーベリーを加えてひと混ぜする。  
4.型の8分目まで3の生地を入れ、黒皿にのせる。  
5.オープン | 予熱 1段 [180℃ 約25分] セットし、スタートする。  
6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて焼き、網の上で冷ます。

材料 (4人分)  
A〔合びき肉…400g/玉ねぎ (細かいみじん切り) …100g (1/2個分) /パン粉 (牛乳大さじ2で浸す) …カップ2/3/卵…1個/塩、こしょう…少々〕  
B〔中濃ソース…大さじ3/ウスターソース…大さじ1/ケチャップ…大さじ2 1/2/バター…小さじ1〕  
●卵…4個 ●ごはん…4杯分

作りかた  
1.ボウルにAを入れてよくこね、手にサラダ油 (分量外) を少量つけ、4等分し、ハンバーグの形を作る。  
2.給水タンクに満水ラインまで水を入れて、1をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[13ハンバーグ]で加熱する。  
3.Bを耐熱容器に入れ、[レンジ500W] 40秒〜1分 ラップせずに加熱し、取り出してよく混ぜる。フライパンで半熟の目玉焼きを4個作る。  
4.丼 (ボウル) に一人前ずつごはんを盛り、その上に、ハンバーグをのせ、3の半熟目玉焼きとソースをかける。お好みでサラダ菜など (分量外) を添える。

## 海老のセビツチェ

レモンの酸味と、ぷりぷりしたえびのコンビネーションは、なかなかのもの。ピリッとした味とひんやりしたのどごしは、お酒にもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	800W 約2分	テーブルプレート 給水タンク 空

memo

レモンにはビタミンCが含まれ、キレート作用があります。また、レンジで少し加熱すると、汁が絞りがよくなります。

## エンパナーダ

いろいろなスパイスの風味とレーズンの甘さ、ひき肉のうまみが一つに溶け合ったおいしさ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 オープン (1段・予熱有)	予熱 約12分 200℃ 12〜15分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo

スパイスのかわりにトマトケチャップで味つけすれば、お子様向けにもなります。



クミンは独特のさわやかな苦味を持ち、パプリカパウダーは風味と赤い色をつけるために使います。辛くはありません。



材料 (4人分)  
●殻つき的小えび…200g ●レモン…1個 ●玉ねぎ (みじん切り) …1/2個分 ●オリーブ油…大さじ1 ●塩、こしょう…各少々 ●ピーマン (みじん切り) …1/2個分 ●トマト (種を取り約8mmの角切り) …1個 ●香葉 (ざく切り) …適宜 ●タバスコ…少々

作りかた  
1.えびは、竹串で背わたを取り、耐熱皿に並べ、[レンジ800W] 約2分 加熱し、粗熱が取れたら殻をむきボウルに入れ、レモン1個分 [レンジ800W] 約20秒 加熱し、皮をやわらかくしたもの) の絞り汁をかけておく。  
2.1にほかのすべての材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で3〜4時間おき、味をなじませる。

材料 (8個分)  
(生地) ●小麦粉 (薄力粉) …200g ●ベーキングパウダー…小さじ1/5 ●水…大さじ4 ●砂糖、塩…各少々 ●溶かしバター…35g (具)〔オリーブ油…大さじ1/4にんにく (みじん切り) …1/2片分/玉ねぎ (みじん切り) …1/2個分/牛ひき肉…150g/種なしオリーブ (粗く刻む) …6個分/固ゆで卵 (粗みじん切り) …1個分/干しぶどう (水で戻し絞っておく) …30g/種なしオリーブ (粒) …8個〕  
A〔塩、こしょう、クミンパウダー…各少々/パプリカパウダー (あれば) …少々〕 ●卵黄…1/2個分

作りかた  
1.小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜ、水、砂糖、塩、バターを加えて手でよくこね、ラップでおおい、30分ほど寝かす。  
2.フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、牛肉を加え、火が通ったらAを加え、刻んだオリーブ、ゆで卵、干しぶどうを加えて炒め、粗熱をとる。  
3.1の生地を8等分し、3mm厚さの円形にのばし、8等分に分けた2の具とオリーブ一粒を手前半分にのせ、生地を半分に折りたたみ半月型にし、ふちを指で押さえつけ、少しずつふちの生地を折り込みながら、形を整える。残りも同様に作る。  
4.黒皿にオープンシートを敷き、3を間隔をあけて並べ、水少々 (分量外) で溶いた卵黄をはけで表面に塗る。  
5.オープン | 予熱 1段 [200℃ 12〜15分] セットし、スタートする。  
6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて焼く。



# 焼きもの〔肉〕

## 串焼き

エコヘルシーアップ調理 約24分  
予熱 約12分  
調理 約21分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク 満水

材料(4串分)  
牛ロース肉(3cmくらいの角切り)…… 200g  
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの)  
…………… 小 1本(約50g)  
玉ねぎ(くし型切り)…………… ½個  
ピーマン(半分に切る)…………… 2個  
なす(輪切りにして、塩水につける)  
…………… 1個  
生しいたけ…………… 4枚  
塩、こしょう…………… 各少々

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
  - ③ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
  - ④ ③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた **→ P.33**

## 鶏もも肉の串焼き

牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえる。

## 串焼き(つけ焼き)

塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

## えびとほたての串焼き

牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。

## 豚バラ肉の串焼き

牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえる。

## 焼きとり

エコヘルシーアップ調理 約23分  
予熱 約12分  
調理 約19分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク 満水

材料(12串分)  
鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る)…………… 2枚  
長ねぎ(4~5cm長さに切る)…………… 2本  
しし唐辛子(種を取る)…………… 12本  
しょうゆ…………… カップ ½  
みりん…………… カップ ¼  
砂糖…………… 大さじ2~3  
サラダ油…………… 大さじ1

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② 合わせた⑥の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。
  - ③ ②をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた **→ P.33**

## 塩焼きとり

焼きとりの調味料⑥を塩にかえて焼く。串焼きの作りかた④を参照して焼く。

## 肉巻きアスパラ

エコヘルシーアップ調理 約16分  
予熱 約12分  
調理 約12分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き 仕上がり調節弱		給水タンク 満水

材料(4人分)  
豚バラ肉(12枚)…………… 約300g  
アスパラガス…大4本(細いものは8本)  
塩、こしょう…………… 各少々  
小麦粉(薄力粉)…………… 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
  - ③ 1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
  - ④ 全体に軽く小麦粉をふっておく。
  - ⑤ ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** 仕上がり調節弱で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた **→ P.33**

### 串焼きのコツ

- 分量は  
1度に焼ける分量は2~6串です。
- 金串は使わない  
レンジ加熱のとき、金串とグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- テーブルプレートのおよれが気になるときは  
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは  
グリルで様子を見ながら焼きます。

## 豚肉と野菜の串焼き

エコヘルシーアップ調理 約24分  
予熱 約12分  
調理 約20分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク 満水

材料(4人分)  
豚バラかたまり肉…………… 300g  
しょうが汁…………… 大さじ1  
にんにく(みじん切り)…………… 小1片  
酒…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ2  
はちみつ…………… 大さじ1½  
ねぎ、オクラ、しいも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて…………… 約250g

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
  - ③ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、グリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた **→ P.33**

## スペアリブ

エコヘルシーアップ調理 約29分  
予熱 約12分  
調理 約24分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
30スペアリブ		給水タンク 満水

材料(4人分)  
スペアリブ…………… 約800g(6~8本)  
塩、こしょう…………… 各少々  
トマトケチャップ…………… 小さじ2  
ウスターソース…………… 大さじ1  
赤ワイン…………… 大さじ3  
しょうゆ…………… 大さじ1  
豆板醤…………… 小さじ¼  
にんにく(すりおろす)…………… 小½片  
塩…………… 小さじ¼  
こしょう、ナツメグ…………… 各少々

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② スペアリブは骨にそって%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
  - ③ ②は骨側を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **30スペアリブ** で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた **→ P.33**

### スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは皿にうつしかえ**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。

## 豚の香味焼き

エコヘルシーアップ調理 約25分  
予熱 約12分  
調理 約21分



オート調理		グリル皿
オート調理	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
30スペアリブ		給水タンク 満水

材料(4人分)  
豚バラかたまり肉(3cm巾に切る)…………… 600g  
にんにく(みじん切り)…………… 1片  
玉ねぎ(みじん切り)…………… 中¼個  
白ごま(粗くきざむ)…………… 大さじ1½  
しょうゆ…………… 大さじ4  
砂糖…………… 大さじ1½  
酒…………… 大さじ2  
赤みそ…………… 大さじ2  
五香粉(ウーシャンフェン・香辛料)…………… 小さじ1弱  
塩…………… 大さじ1  
水…………… 500mL

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② 豚バラ肉は⑥に30分~1時間ほどつけてから水気をきり、④に半日以上つけておく。
  - ③ ②は脂身を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **30スペアリブ** で焼く。

## 豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

スペアリブの調味料④に半日以上つけてから同様に焼く。

### 豚の香味焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は、表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。
- 五香粉は香辛料です。お好みで使ってください。